



**02.12.2024**

### **ÉCHAUFFEMENT & PRÉPARATION À LA COURSE**

Avant l'entraînement, nous préparons notre corps à l'aide d'exercices spécifiques.

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Lors de chaque entraînement, nous effectuons 1 à 2 exercices de musculation pour activer et renforcer notre musculature.

Clique ici pour accéder à des exercices types:



### **TECHNIQUE DE COURSE**

Lors de chaque entraînement, nous exerçons notre coordination et travaillons notre technique de course.

Clique ici pour accéder à des exercices types:



### **ENTRAÎNEMENT À LA COURSE DÉBUTANT**

Entraînement au rythme:  
10'moyen-10'décontracté-10'moyen.

### **ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ**

Entraînement au rythme:  
15'moyen-10'décontracté-15'moyen.

### **TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS**

Directement après l'entraînement, nous entamons la récupération avec quelques pas de course lents et 2-3 exercices d'étirement.